காலை ஸ்நானம்

ஒவ்வொருவரும் அதிகாலையிலேயே ஸ்நானம் செய்ய வேண்டிய தொழிலை முதற் கடமையாகக் கொள்ள வேண்டும். காலையில் ஸ்நானம் செய்வதினால் எத்தனையோ நன்மைகள் ஏற்படுமெனினும், முக்கியமாய் தேகாரோக்கியமும், சுறுசுறுப்பும், பகலில் செய்யும் தொழில்களுக்கு உற்சாகமு முண்டாகும்.

நான் 5 - வருடங்களாக இம்முறையைக் கையாண்டு வருகிறேன். 7 - வருட காலம் என்னை விட்டகலாது தொந்தரவு செய்த சிரங்கானது சில நாட்களில் அறவே யொழிந்துவிட்டது.

கிராமங்களிலுள்ள சிலர் வருடம் ஒருமுறை, அல்லது இருமுறை ஸ்நானம் செய்வது கூட அரிதாயிருக்கிறது. இது சத்த மூடத்தனமான கொள்கையேயாகும். சிலர் 4, 6 நாட்களுக் கொருமுறை ஸ்நானம் செய்யினும், தாம் கட்டியிருந்த அதே வேஷ்டியைத் தோய்க்காமல் கட்டிக்கொள்கிறார்கள். அது பிசகு. தினம் ஸ்நானகாலத்தில் சுத்தமான வேஷ்டிகளா யிருப்பினும், அவற்றைத் தோய்த்து வைத்து நன்றா யுலர்த்தியே உடுத்த வேண்டும். வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தலும் கூடாது. ஸ்நானத்திற்குச் சுத்தமான குளிர்ந்த தண்ணீராகவே யிருக்க வேண்டும். கிணறுகளிலும், குளங்களிலும் நீரை மொண்டுவைத்து ஸ்நானம் செய்வதைப் பார்க்கிலும், குளங்களில் இறங்கி ஸ்தானம் செய்வதே மிகமேன்மை.

காலையில் மனிதருக்கு எத்தனையோ அலுவல்களிருப்பினும், ஸ்நானம் செய்யும் தொழிலை முக்கிய தற்கடமையாகச் செய்து கொள்ள வேண்டும். பனிக்காலங்களில் எவ்வித குளிராயிருப்பினும், அதைப் பொருட்படுத்தாமல் குளிர்ந்த ஜல ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். பொதுவாக இதினால் சிலாக்கியமே யன்றி யாதொரு சிரமமுமில்லை. சிலர் பாற்போஜனச் சமயத்தில் அதிலும் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். அது சுகாதாரத்துக் கேற்றமுறையன்று.

ஆதலின், ஒவ்வொருவரும் அதிகாலையில் ஸ்நானம் செய்து, பகவானை ஸ்தோத்திரித்து அப்பகவான் அருள்பெற் றுய்வார்களாக!

எஸ். சிவகுருநாதன், கீழக்கரை.

ஆனந்த போதினி - 1927 ௵ - அக்டோபர் ௴